

Energidrikk, barn og unge



Undersøkelse om bruk av energidrikker blant barn og unge 2019

Rapport september 2019

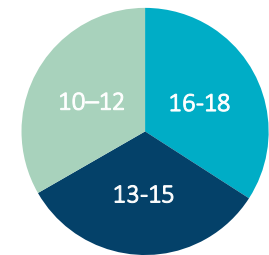
Informasjon om undersøkelsen

Formål, metode og utvalg

- Formålet med undersøkelsen er å kartlegge barn og unges bruk av **energidrikker** og faktorer knyttet til energidrikk, slik som hvor og hvorfor energidrikk drikkes, og opplevelse av eventuelle bivirkninger. Denne målingen er i stor grad lik en tilsvarende måling i 2018.
- Undersøkelsen er gjennomført med **1003 barn og unge i alderen 10-18 år**.
- Undersøkelsen er gjennomført av Norstat på oppdrag for Forbrukerrådet.
- Undersøkelsen ble sendt ut til medlemmer i Norstats respondentpanel. Medlemmene i panelet er primært rekruttert via landsrepresentative telefonundersøkelser. Utvalget blir trukket tilfeldig og proporsjonalt med den enkelte landsdels befolkningstall og kvoteres på kjønn og fylke.

- For barn i alderen 10-14 år gikk kontakten via foreldre med barn i denne aldersgruppen. Vi ba foreldrene om at barna fikk sitte alene og fylle ut spørreskjemaet. 15-18-åringene fikk tilsendt undersøkelsen direkte.
- Av totalutvalget oppga 419 å drikke energidrikk**, og disse har også svart på spørsmål om bruksatferd knyttet til energidrikk. Andre spørsmål gikk til hele utvalget.
- Respondentene er likt fordelt på kjønn og har spredning i forhold til landsdel. I rapporten er utvalget fordelt og vektet på tre aldersgrupperinger (10-12 år, 13-15 år og 16-18 år). Vekting balanserer resultatene og gjør dem representative.
- Datamaterialet er i all hovedsak samlet inn i perioden 30. mai - 26. juni (siste 22 respondenter innen 4. juli.) Dette er samme feltperiode som i 2018 (30.05 - 24.06).

Utvalg



Hovedfunn (1/3)

Blant barn og unge i alderen 10-18 år oppgir 42 prosent at de drikker energidrikk. Dette er en mindre andel enn i tilsvarende måling i 2018 (48 prosent), men fortsatt en klar økning fra 2015 da det var 35 prosent drikkere. Nedgangen er størst i den yngste aldersgruppen 10-12 år, der andelen drikkere har sunket fra 19 prosent til 11 prosent.

Andelen som drikker energidrikk øker raskt i de tidlige tenårene. Gjennomsnittlig debutalder for å ha prøvd energidrikk er 12,5 år. I aldersgruppen 13-15 år er det omtrent halvparten som sier de drikker energidrikk (49 prosent). Det ser ut som om guttene starter tidligere å drikke energidrikk enn jentene, men denne forskjellen jevner seg ut med alderen. I aldersgruppen 16-18 år er det 63 prosent av jentene som drikker energidrikk mot 69 prosent av guttene, det vil si relativt lik utbredelse.

Hver tredje gutt (35 prosent) oppgir å drikke energidrikk minst én gang i uken. Blant 16-18 åringer er det 2 av 3 (66 prosent) som drikker energidrikk. I gruppen 13-15 år er det nesten halvparten (49 prosent). Totalt er det et flertall som drikker regelmessig, dvs. minst månedlig (70 prosent).

Den vanligste volumkonsumet er 0,5 liter. 59 prosent drikker vanligvis tilsvarende en halvlitersboks når de drikker energidrikk. Det er en mulig konsumøkning fra i fjor da andelen var 54 prosent.

Sukkerfrie varianter kan ha økt konsumet. Nesten hver tredje jente som drikker energidrikk foretrekker en sukkerfri variant. Totalt er det nesten hver tiende drikker (9 prosent) som sier han/hun drikker mer energidrikk etter at det kom sukkerfrie varianter.

Et flertall på 66 prosent har drukket minst 2 bokser i løpet av et døgn. Hver tredje har drukket 3 bokser eller mer i løpet av et døgn.



Hovedfunn (2/3)

Eldre ungdom drikker energidrikk oftere for å få energi og for å bli mer våken, mens yngre drikker det oftere fordi venner gjør det. I aldersgruppen 10-15 år er det 38 prosent som sier de drikker energidrikk fordi vennene deres drikker det. Tilsvarende er det bare 14 prosent blant de som er 16-18 år som sier det samme. I den eldste gruppen er det å bli våken og få energi klart mer nevnt enn blant de yngste.

Energidrikk har aksept som «brusvariant». 41 prosent er enige i utsagnet at de drikker energidrikk for å slukke tørsten og hver tredje gutt (33 prosent) liker energidrikk bedre enn brus.

Energidrikk drikkes oftest hjemme hos en selv eller hos andre, når man er ute med venner og på fest, eller på skolen. Jenter drikker oftere energidrikk i en sosial setting; ute med venner eller på fest. 63 prosent av jentene drikker mens de er ute med venner og 28 prosent drikker energidrikk på fest. Tilsvarende tall for gutter er henholdsvis 51 prosent og 14 prosent. Det er blitt vanligere å blande energidrikk med alkohol, 51 prosent i årets undersøkelse mot 42 prosent i fjor.

Barn og unge tror som ved forrige måling at energidrikk verken er sunt eller spesielt trygt å drikke, og dette kan være en forklaring på at mange velger å ikke drikke energidrikker. Omtrent halvparten (46 prosent) av utvalget er uenig i at det er trygt å drikke energidrikker. Ikke-drikkere har naturlig nok en høyere andel; 55 prosent. Blant de som drikker ofte (minst en gang i uken) er det en del (29 prosent) som mener det ikke er trygt, men som altså likevel drikker ofte.

Litt færre får lov til å drikke energidrikk av foreldrene sine. Det er 49 prosent barn og unge som er uenig i at foreldrene gir dem lov til å drikke energidrikker. Dette er opp 4 prosentpoeng fra i fjor, da andelen var 45 prosent, og endringen har skjedd blant de mellom 10 og 15 år.



Hovedfunn (3/3)

Opplevde bivirkninger er vanlig og noen få opplever så sterke bivirkninger av å drikke energidrikk at de **kontakter fastlege**. Omtrent 40 prosent av drikkene sier de har opplevd bivirkninger av å drikke energidrikk og en liten andel av disse (2 prosent) kontaktet helsepersonell. I tillegg vurderte 5 prosent å ta kontakt.

De som drikker ofte kan føle uro og ubehag i kroppen uten energidrikk. Nesten hver femte ukentlig-drikker (18 prosent) sier at det hender de føler uro og ubehag i kroppen hvis de ikke får drukket energidrikk.

Rundt 13.000 tenåringer kjenner på avhengighetslignende symptomer. Blant alle tenåringer (13-18 år) er det 19 prosent som drikker energidrikk ukentlig. Nesten hver femte (18 prosent) av disse sier det hender de føler uro og ubehag i kroppen ofte eller av og til når de ikke får drukket energidrikk. Med ca. 379.000 ungdommer i denne alderen (SSB) gir det rundt 13.000 tenåringer med avhengighetslignende symptomer.

Det er vanlig for ungdom i alderen 16-18 år å drikke energidrikk for å holde seg våken i forbindelse med skolearbeid. Blant de som drikker energidrikk har halvparten gjort det (53 prosent).

Fortsatt usikkerhet rundt produktinnhold. 60 prosent av de unge er usikre på hva energidrikker inneholder, omtrent samme nivå som sist. Blant brukerne av produktet er andelen usikre 47 prosent.

Advarselsmerkingen har ikke festet seg i bevisstheten til denne forbrukergruppen. 61 prosent kjenner ikke til dette.

Få har opplevd å bli nektet kjøp i butikken siste halvår. Totalt 9 prosent (14 prosent blant de under 16 år).



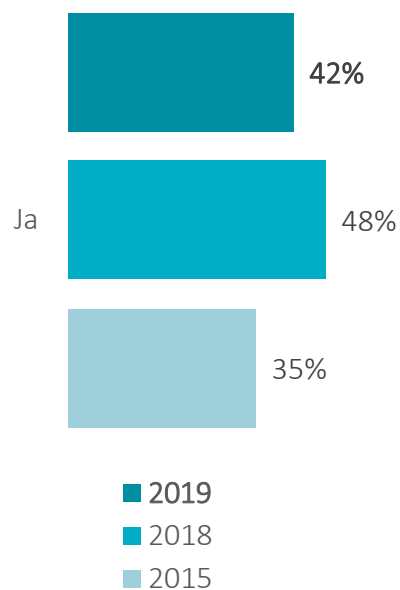
Forbruk



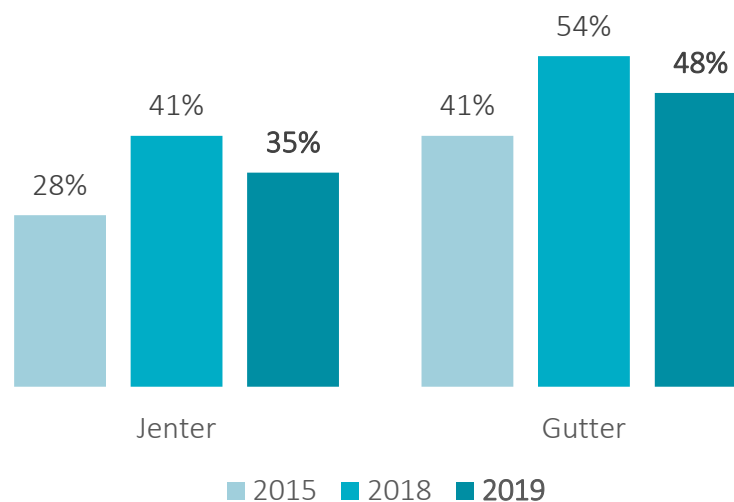
Det er færre som sier de drikker energidrikker i år, nedgangen er størst blant de yngste.

Hender det du drikker energidrikker med koffein
(for eksempel Battery, Burn, Red Bull, Monster eller liknende)?

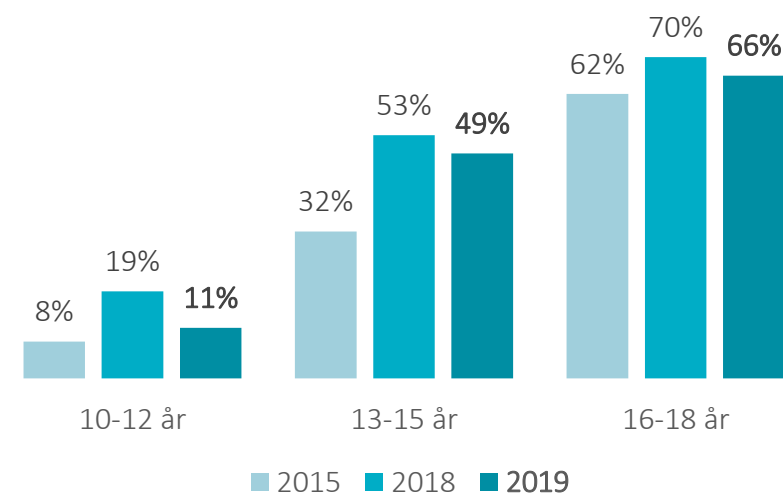
Utvikling 2015-2019



Kjønnsfordeling blant de som drikker energidrikk.
Utvikling 2015-2019



Aldersfordeling blant de som drikker energidrikk.
Utvikling 2015-2019

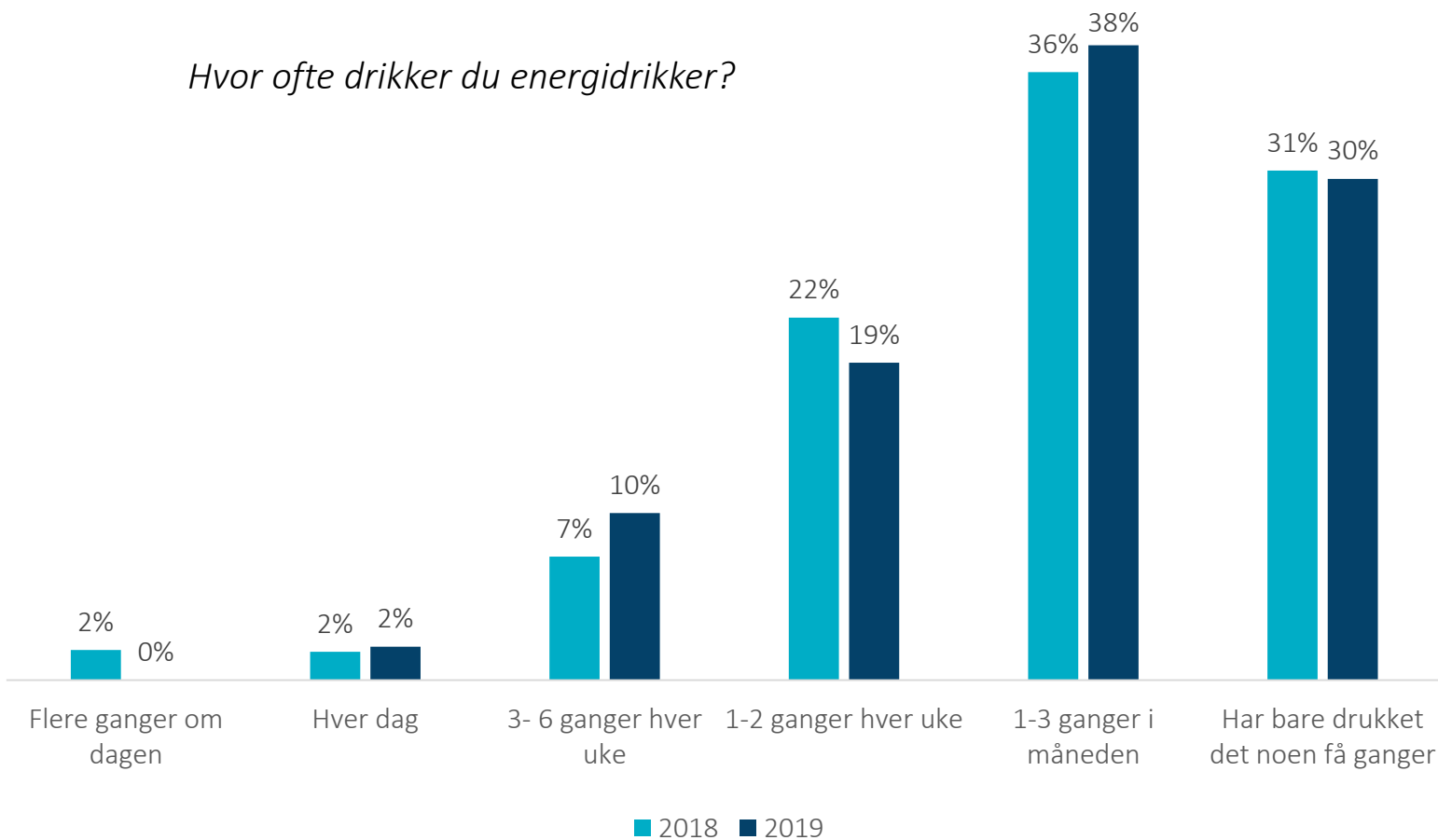


Hver tredje gutt drikker energidrikk ukentlig.

Blant jentene er det 27 prosent ukentlige drikkere.

To av tre unge drikker energidrikk regelmessig, det vil si minst én gang i måneden.

Hvor ofte drikker du energidrikker?



2019	10–12 år*	13-15 år	16-18 år	Gutter	Jenter
Flere ganger om dagen	-	1%	-	1%	-
Hver dag	-	-	4%	2%	3%
3-6 g/uke	-	9%	12%	10%	9%
1-2 g/uke	14%	18%	21%	22%	15%
1-3 g/mnd	37%	34%	41%	37%	39%
Bare drukket noen få ganger	46%	39%	21%	27%	34%

N=36 N=163 N=220 N=247 N=172

*Liten base
må tolkes
med
forsiktighet

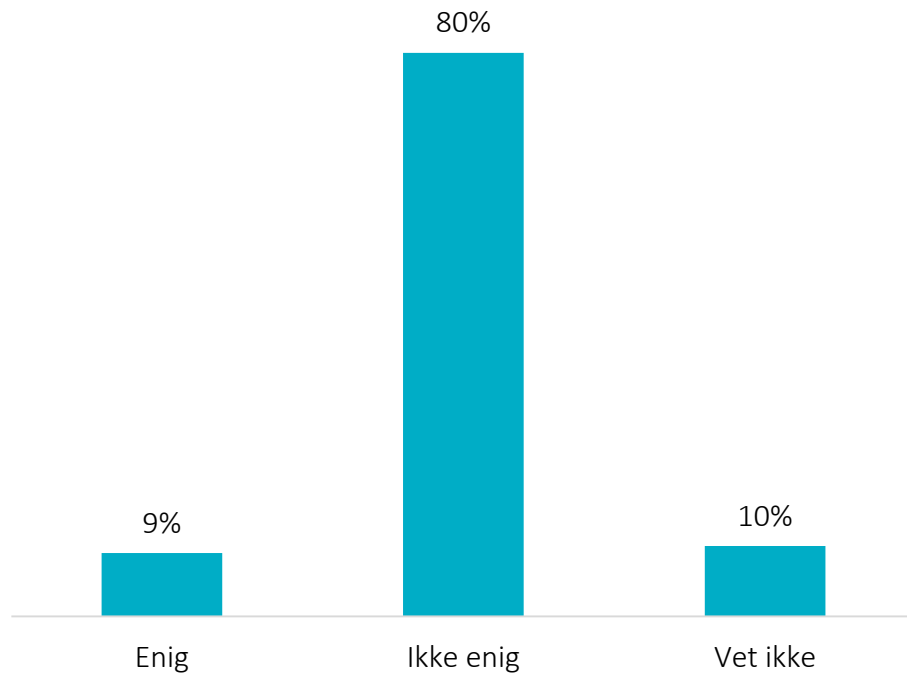
2018: N(ED)=451
2019: N(ED)=419

Vet ikke-andel på 1% begge år



Sukkerfritt alternativ stimulerer til noe mer konsum.

Etter at det kom sukkerfrie varianter drikker jeg mer energidrikk enn før

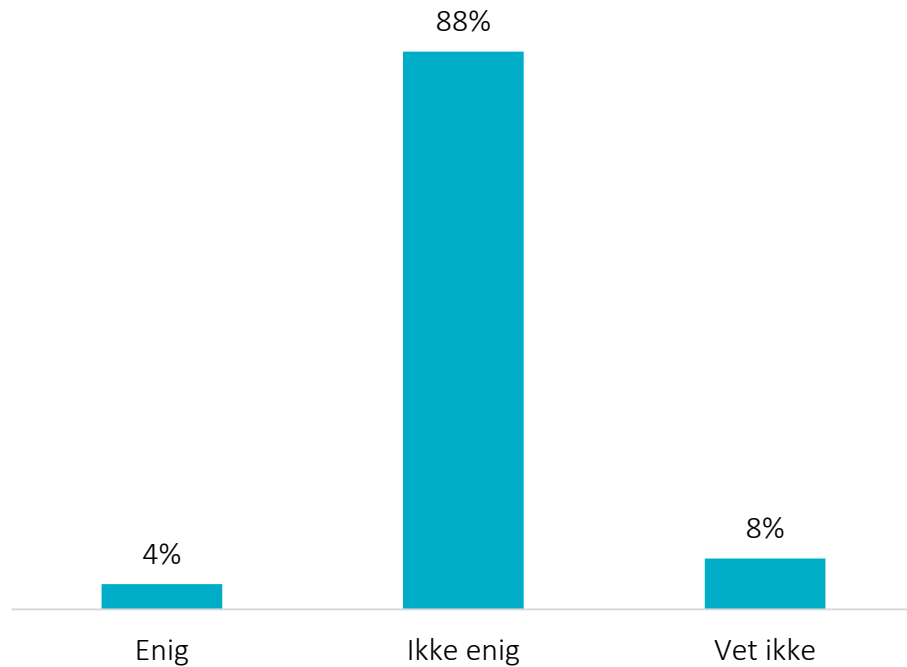


Her er det like stor enig-andel for jenter og gutter.

$N(ED)=419$

Sukkerfrie energidrikker har rekruttert noen brukere til kategorien, men ingen stor andel.

Jeg startet å drikke energidrikk fordi det kom sukkerfrie varianter

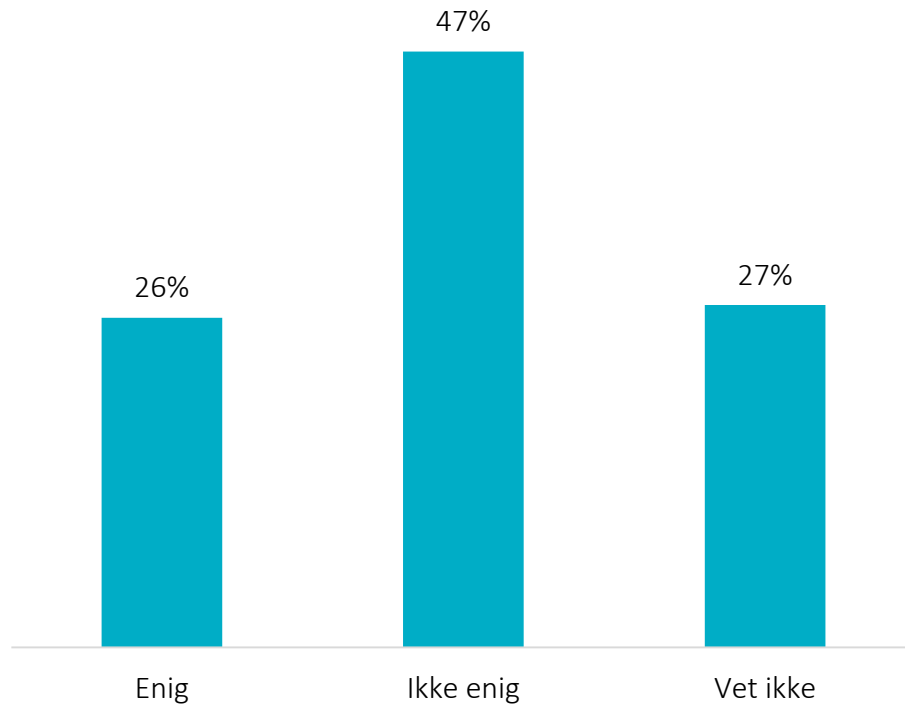


Også her er det like stor enig-andel for jenter og gutter.

$N(ED)=419$

Nesten hver tredje jente foretrekker sukkerfri energidrikk.

Jeg velger helst energidrikk uten sukker



Her er det signifikant flere jenter enn gutter som er enige, 31 prosent vs. 23 prosent.

$N(ED)=419$

Energidrikker er utbredt blant ungdom

Nedgang i antall drikkere, spesielt blant de yngste

Totalt fra 48 til 42 prosent. Yngste: Fra 19 til 11 prosent.

Men fortsatt vanlig å drikke energidrikk

2 av 3 i gruppen 16-18 år og nesten halvparten i gruppen 13-15 år.

Hver tredje gutt drikker energidrikk ukentlig

35 prosent av guttene drikker minst én gang i uken.

Flertallet av drikkene konsumerer energidrikk regelmessig

7 av 10 drikker minst en gang i måneden.

Sukkerfrie varianter kan ha økt konsumet

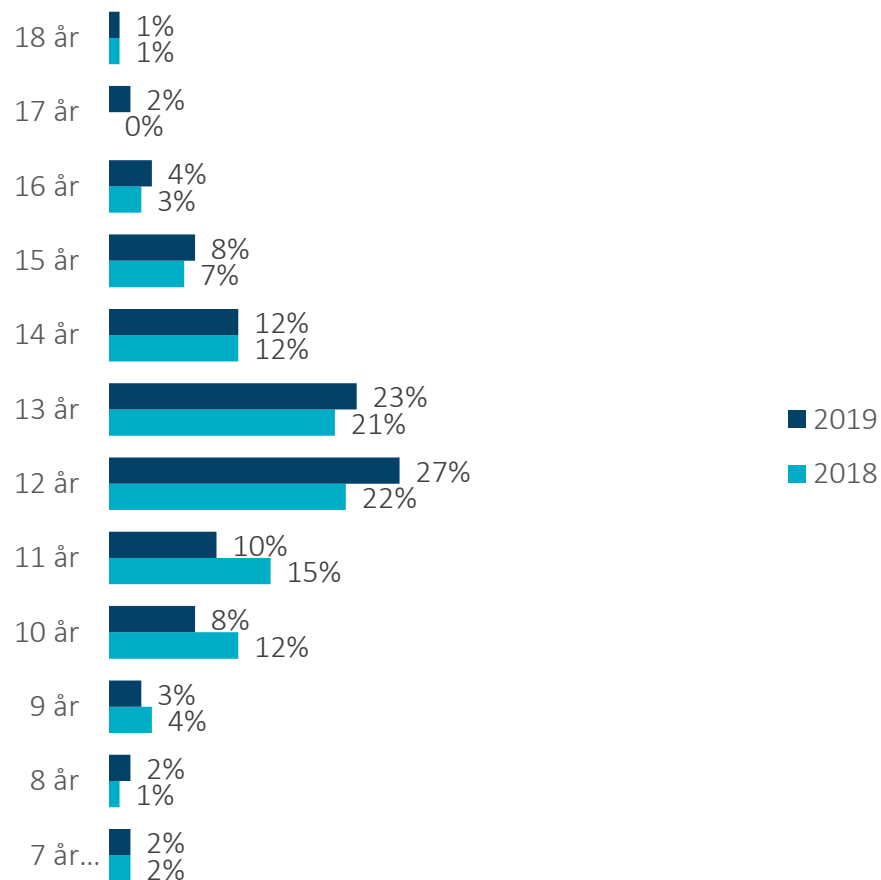
9 prosent sier de drikker mer energidrikk etter at sukkerfrie varianter kom, 4 prosent er nye brukere

Normalisering



Halvparten har prøvd energidrikk da de var 12 år eller yngre.

Hvor gammel var du første gangen du drakk energidrikker?



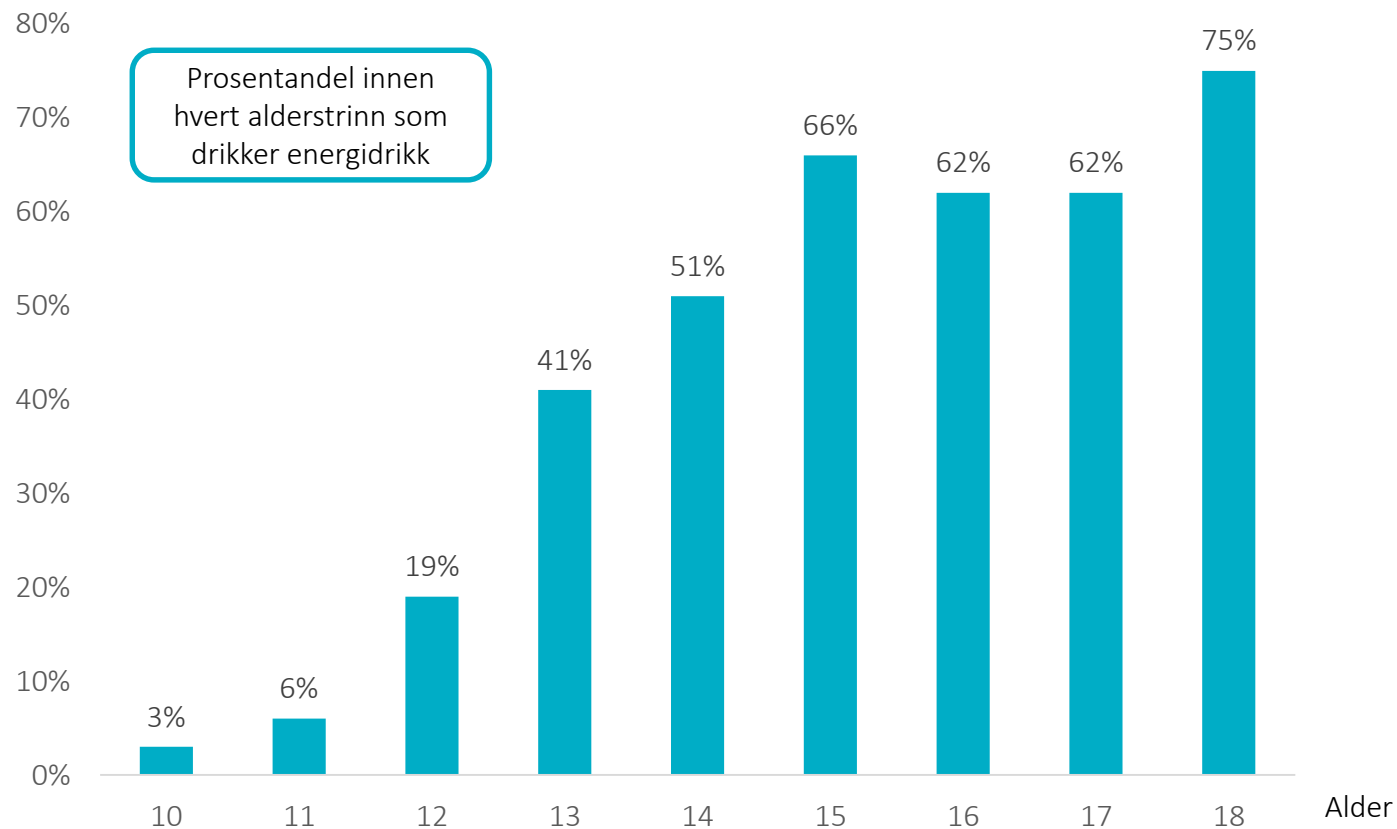
Gjennomsnittlig debutalder er 12,5 år.
52 prosent har prøvd energidrikk i en alder av 12 år eller yngre.

2018: N(ED)=451

2019: N(ED)=419

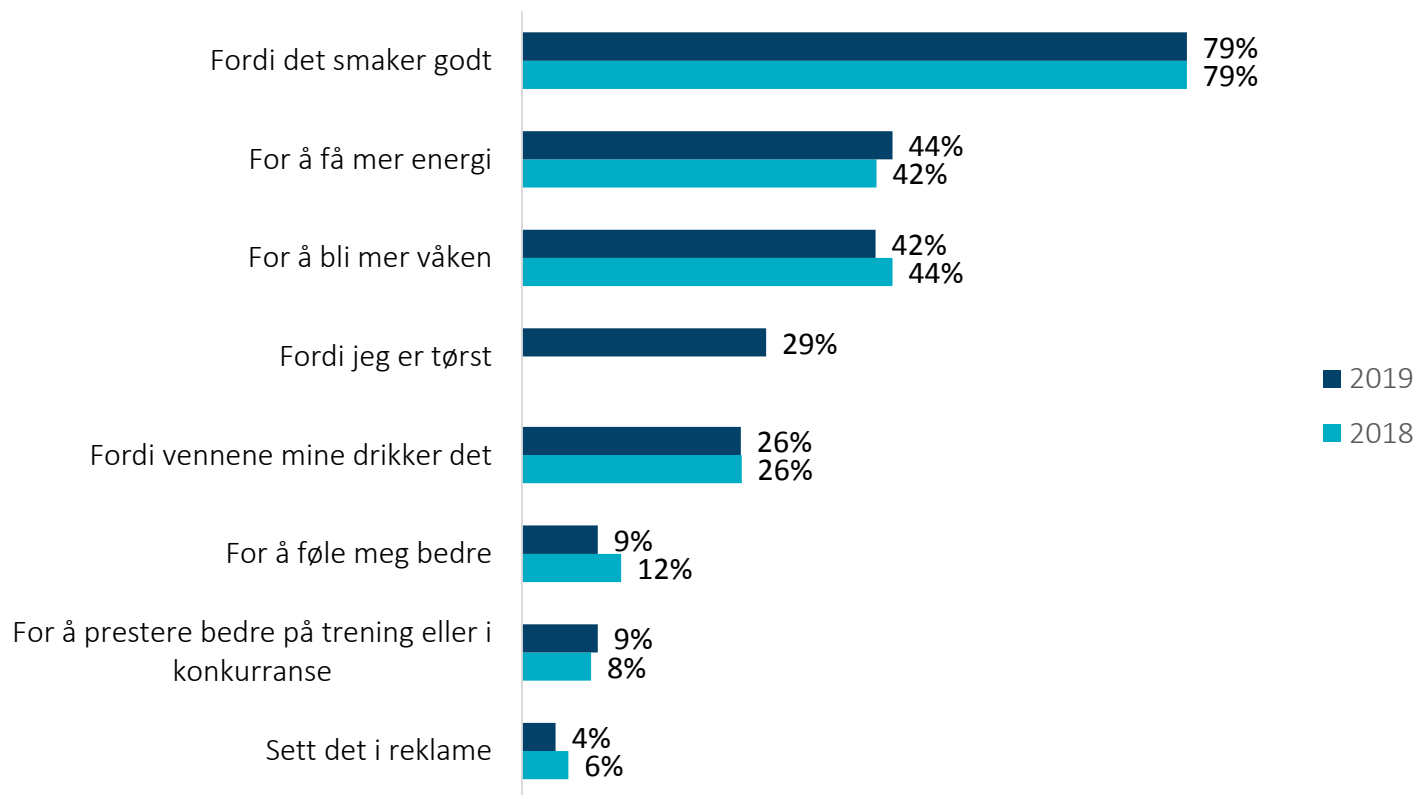
Andelen som drikker energidrikk øker raskt i de tidlige tenårene.

Hender det du drikker energidrikk med koffein
(for eksempel Battery, Burn, Red Bull, Monster eller liknende)?



Motivasjonen bak energidrikk-konsum er den samme som tidligere. Nytt alternativ om å drikke for å slukke tørsten, kompletterer bildet.

Hvorfor drikker du energidrikker?



I aldersgruppen 10-15 år er det 38 prosent som sier de drikker energidrikk fordi vennene deres drikker det.

Tilsvarende er det bare 14 prosent blant de som er 16-18 år som sier det samme. I den eldste gruppen er det å bli våken og få mer energi oppgitt som viktige årsaksforhold (hhv 56 prosent og 54 prosent) og klart mer nevnt enn blant de yngste.

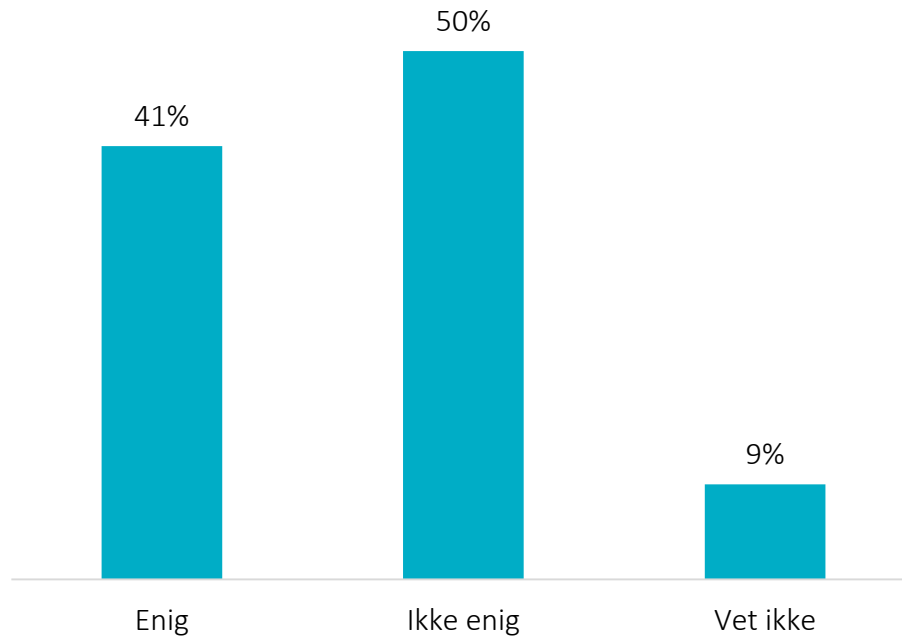
2018: N(ED)=451

2019: N(ED)=419

Annet 5% og Vet ikke 1% er ikke tatt med i diagrammet. Mest nevnt som annen årsak er energidrikk som blandevann (2%).

Mange bruker energidrikk som tørstedrikk, og tendensen er større blant de yngre.

Jeg drikker energidrikk for å slukke tørsten



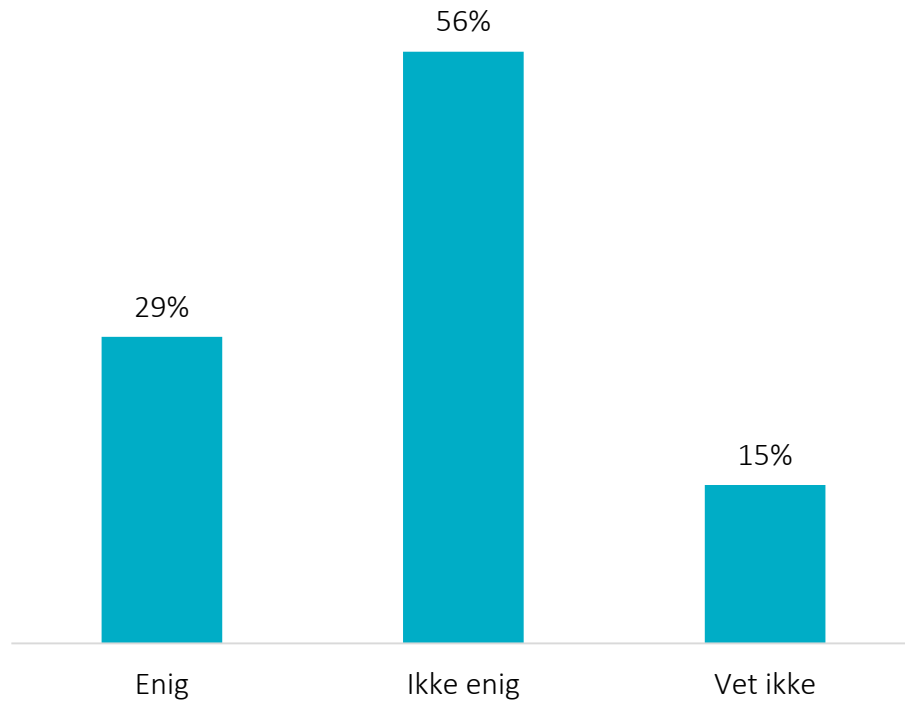
46 prosent av guttene er enige i dette mot 33 prosent av jentene.

Det er ikke signifikante forskjeller mellom aldersgruppene, men tendens til at yngre bruker energidrikk mer som tørstedrikk enn det de eldste ungdommene gjør.

$N(ED)=419$

Relativt mange liker energidrikk bedre enn brus.

Jeg liker energidrikk bedre enn brus

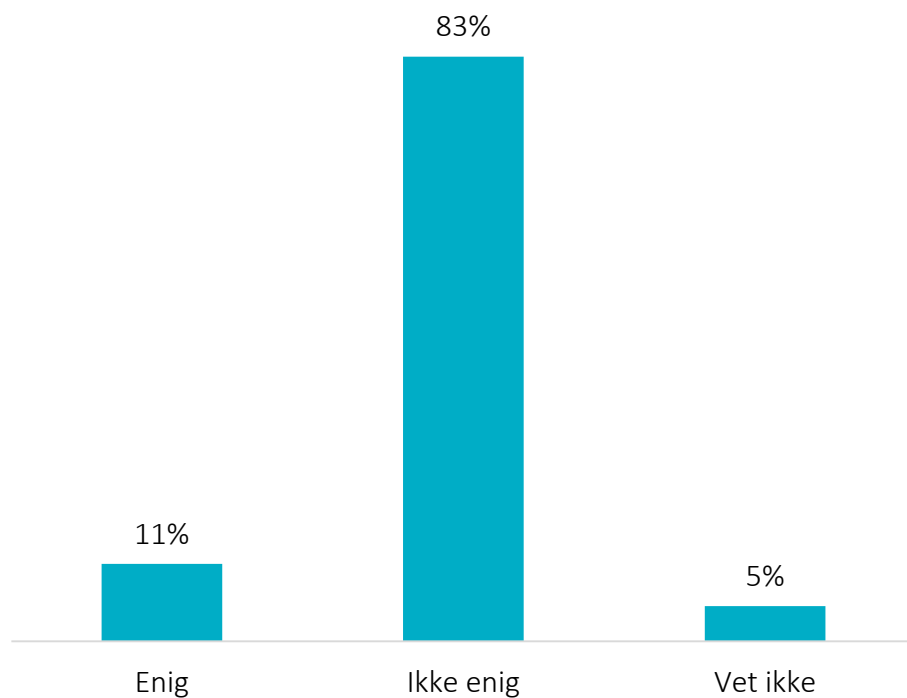


Hver tredje gutt (33 prosent) sier at de liker energidrikk bedre enn brus.

$N(ED)=419$

1 av 10 drikker energidrikk oftere enn brus.

Jeg drikker oftere energidrikk enn brus

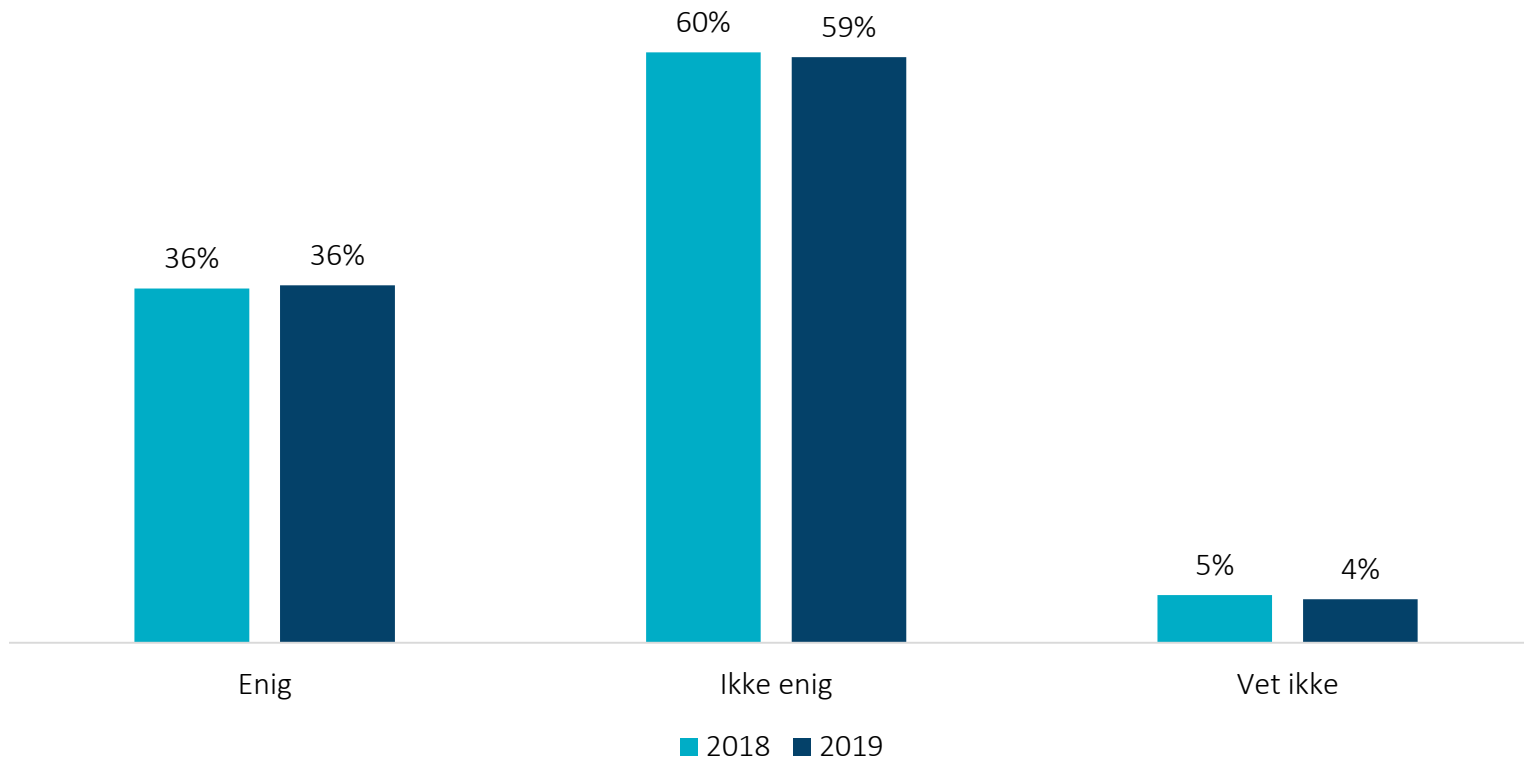


I aldersgruppen 16-18 er det 16 prosent som drikker energidrikk oftere enn brus.

$N(ED)=419$

Energidrikk er fortsatt ganske vanlig å bruke for å holde seg våken i forbindelse med skolearbeid.

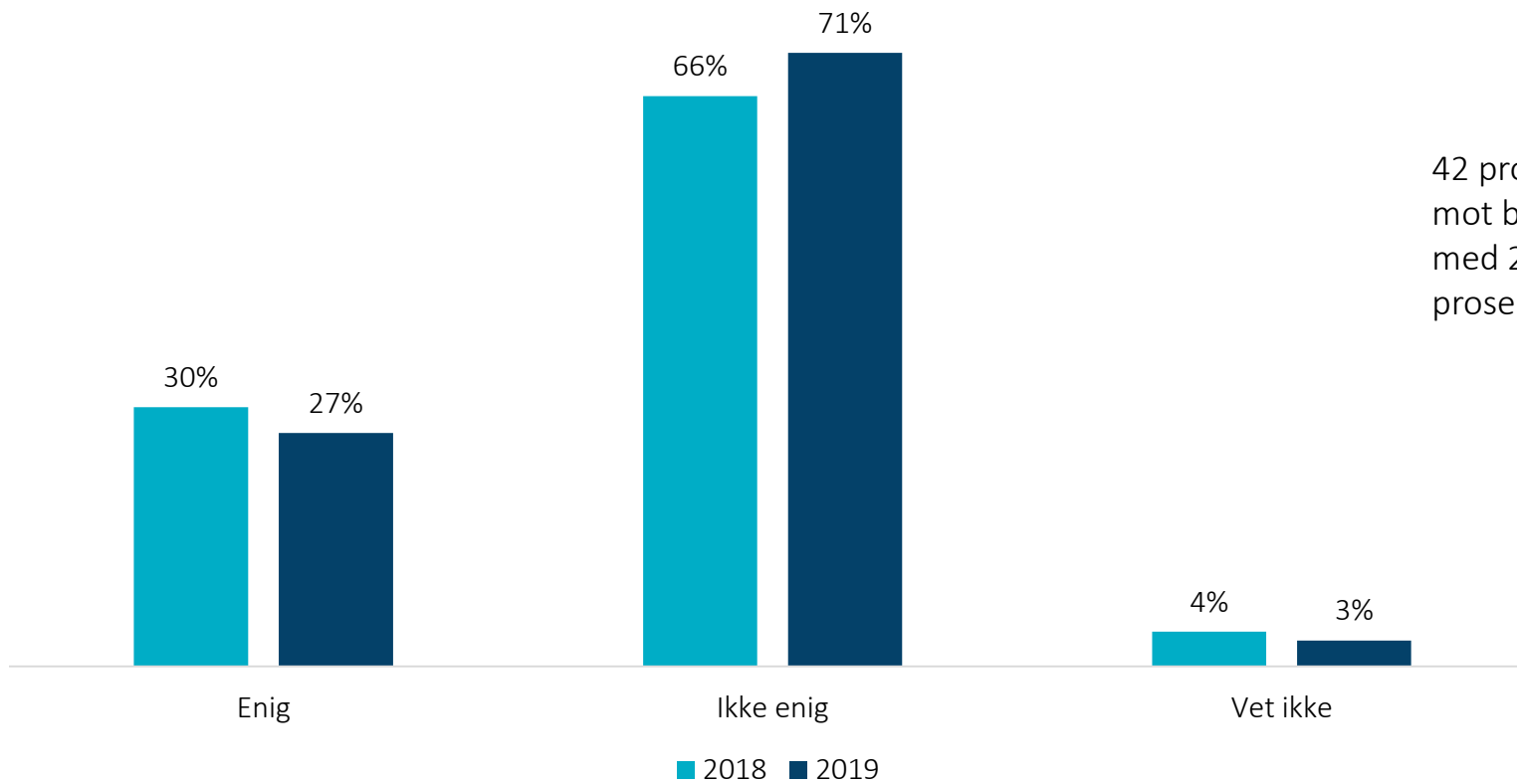
Har du drukket energidrikk for å holde deg våken i forbindelse med skolearbeid?



53 prosent blant 16-18-åringene er enige i dette.

Energidrikk brukes for å holde energien oppe under gaming, men nesten bare blant gutter.

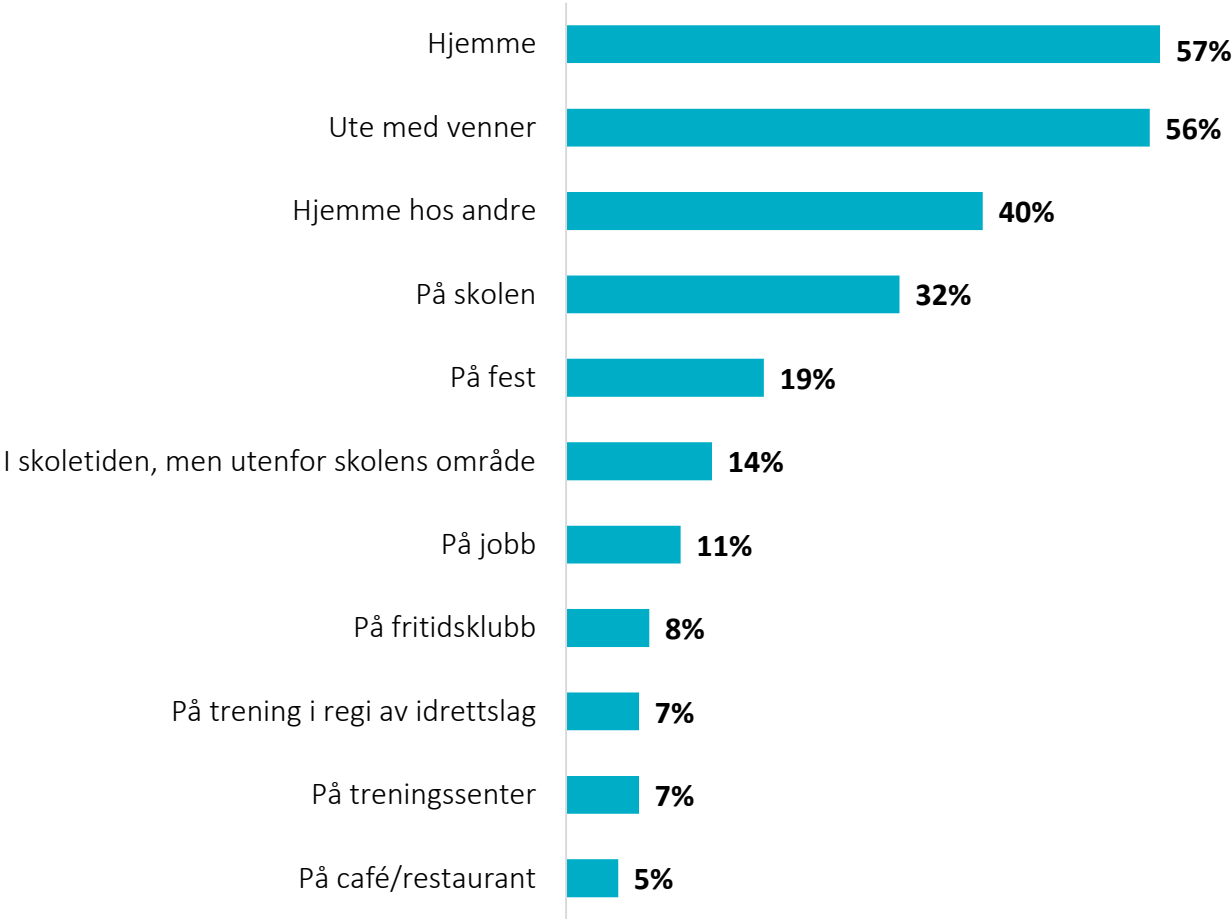
Har du drukket energidrikk for å holde oppe energinivået i forbindelse med gaming?



42 prosent av guttene er enige i dette mot bare 6 prosent av jentene. (Stabilt med 2018 da dette var 45 prosent vs. 9 prosent)

Jenter drikker oftere energidrikk i sosial setting; ute med venner eller på fest.

Hvor drikker du energidrikk? Flere svar mulig.



Total	Gutter	Jenter	10–12 år*	13-15 år	16-18 år	
	%	%	%	%	%	
57%	59	53	46	51	63	
56%	51	63	32	61	56	
40%	41	38	34	37	42	
32%	30	36	-	12	53	
19%	14	28	Spm kun stilt til ungdom 15+ år		8	31
14%	16	12	3	13	17	
11%	9	13	Spm kun stilt til ungdom 15+ år		2	18
8%	8	7	6	7	8	
7%	7	7	7	7	7	
7%	7	7	-	2	11	
5%	5	4	3	3	6	

N=419

N=247

N=172

N=36

N=163

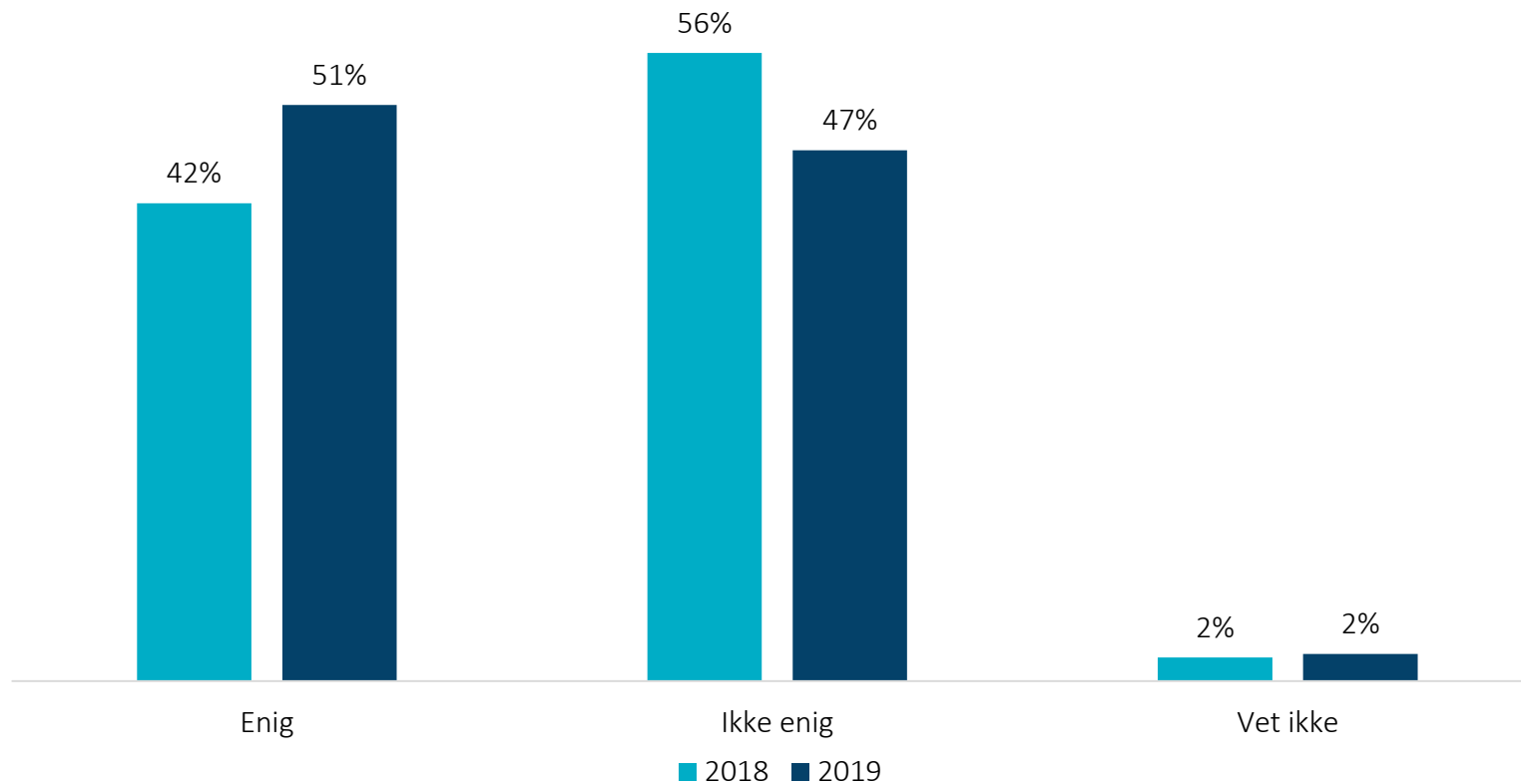
N=220

*Liten base må tolkes med forsiktighet



Flere 15-18-åringer har blandet energidrikk med alkohol.

Har du prøvd å blande energidrikk med alkohol?



NB Spørsmålet er kun stilt til de mellom 15-18 år.
2018: N=259
2019: N=268

Normalisering av energidrikker

Tidlig debutalder

Over halvparten oppgir at de var 12 år eller yngre første gang de smakte energidrikk.

Energidrikk som tørstedrikk

41% sier seg enig i at de drikker energidrikk for å slukke tørsten.

Energidrikk foretrekkes av mange fremfor brus

Hver tredje gutt (33 prosent) liker energidrikk bedre enn brus.

Blant alle er det 1 av 10 som drikker energidrikk oftere enn brus, blant de i alderen 16-18 år er det 1 av 6 (16 prosent).

Flere som har prøvd å blande energidrikk og alkohol

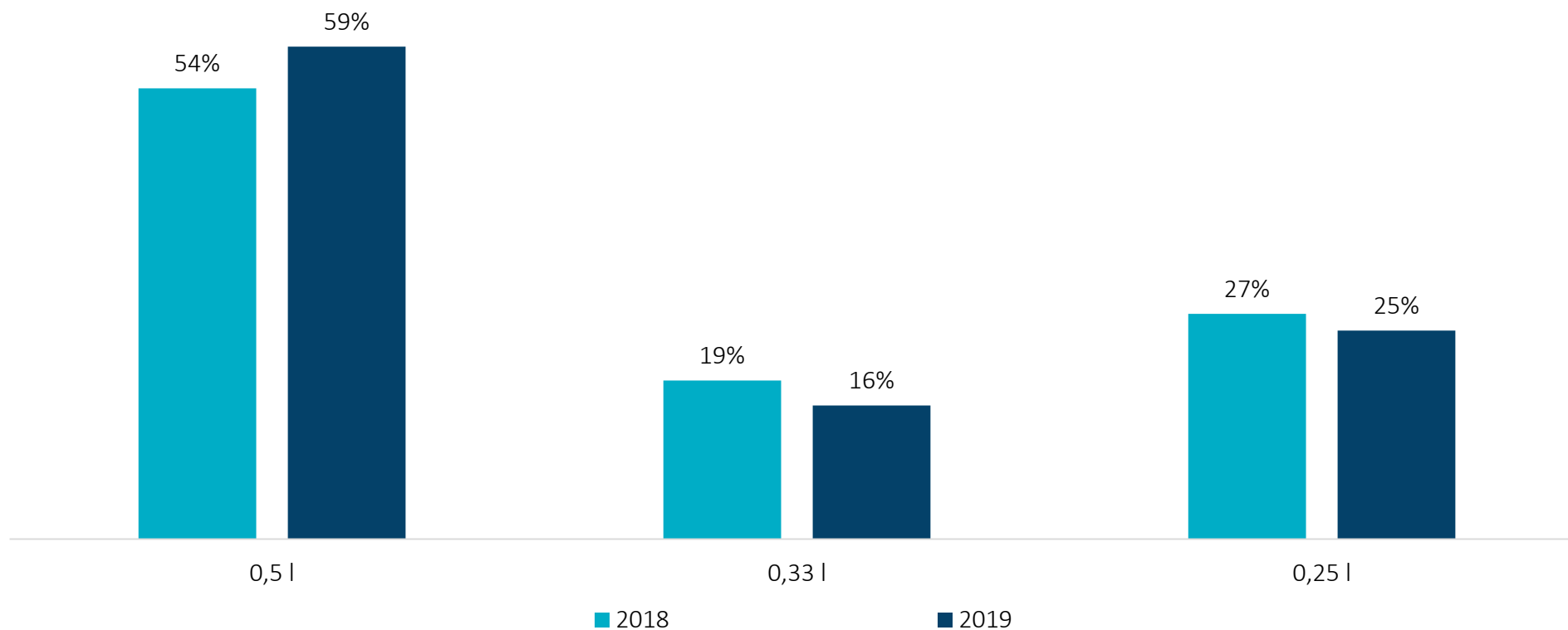
Andelen som har prøvd å blande energidrikk med alkohol har økt, fra 42 prosent i 2018 til 51 prosent i 2019.

Helseproblemer og avhengighet



Tendens til økt konsum av bokser på 0,5 liter.

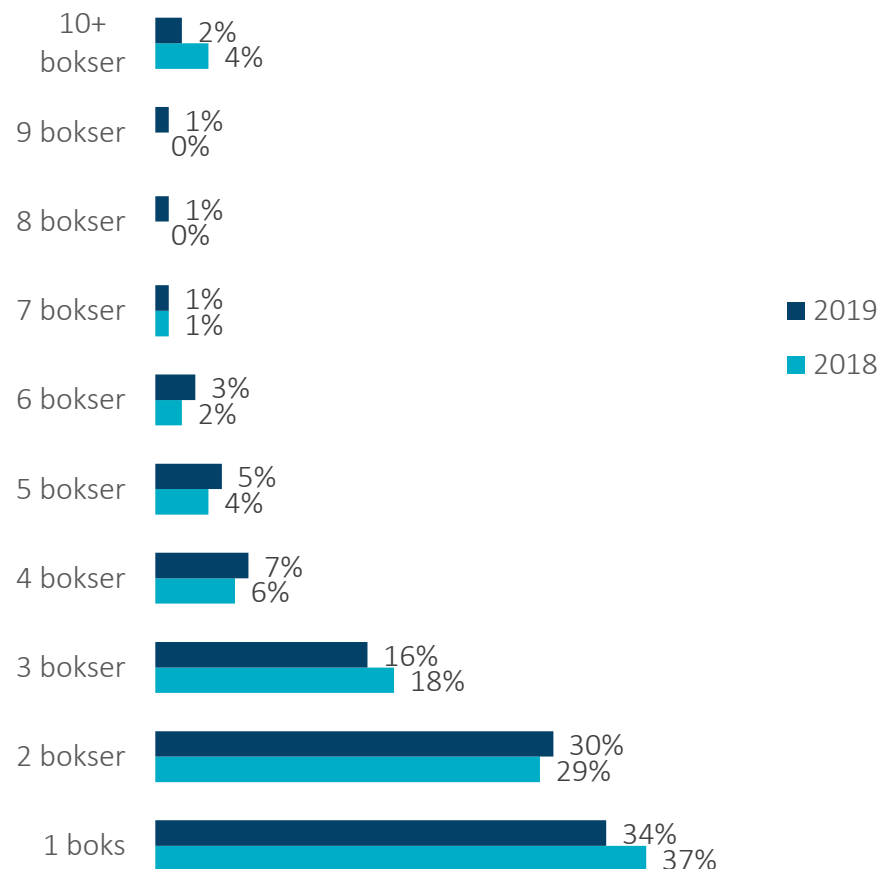
Når du drikker energidrikk, hvor stor boks drikker du vanligvis?



2018: N(ED)=451
2019: N(ED)=419

30 prosent har drukket 2 bokser i løpet av et døgn. 1 av 3 har drukket 3 bokser eller mer.

Hva er det største antall bokser du har drukket i løpet av et døgn (24 timer)?



Et betydelig flertall (66 prosent) har drukket to bokser eller mer i løpet av et døgn.

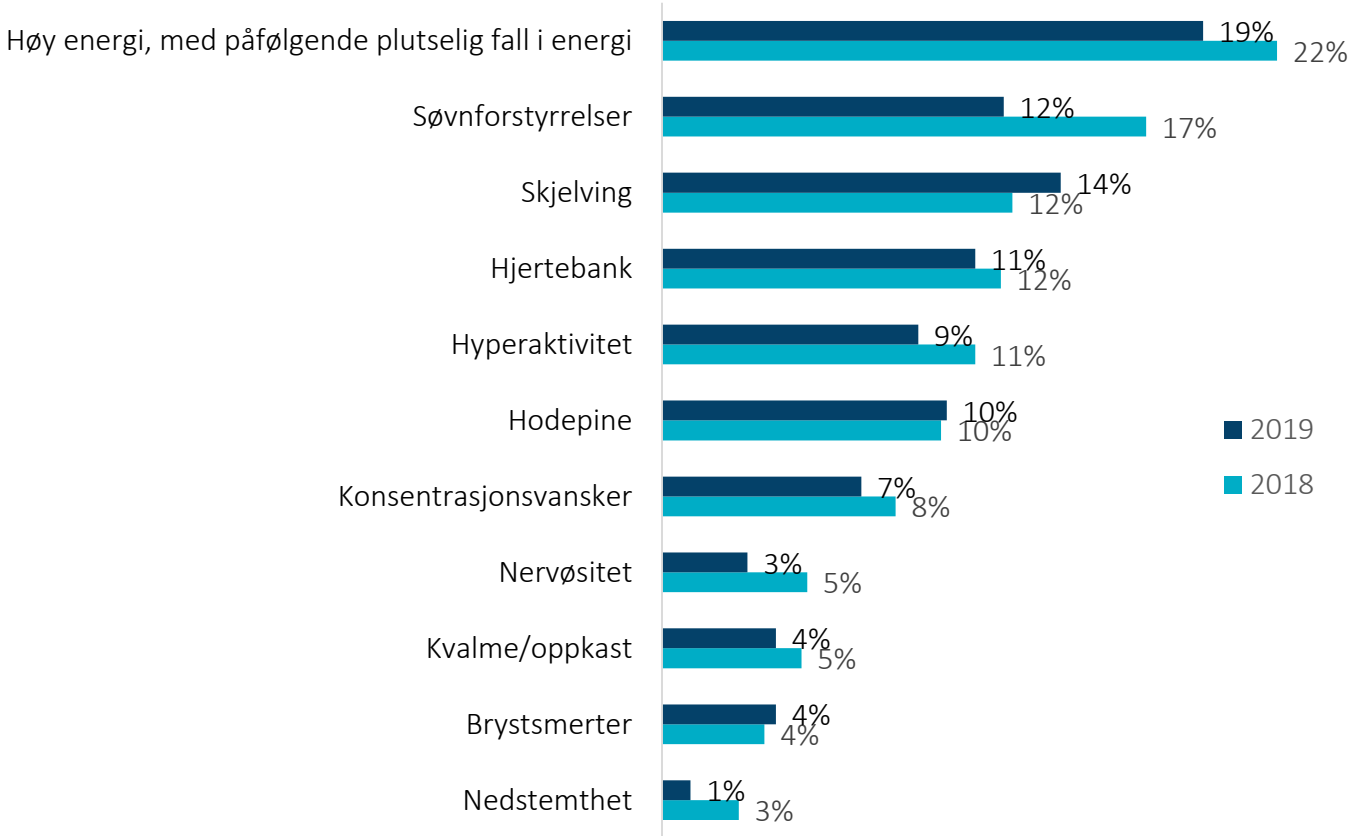
Blant gutter er det 10 prosent som sier de har drukket 5 bokser eller mer på et døgn, mot 5 prosent blant jentene.

2018: N(ED)=451

2019: N(ED)=419

4 av 10 melder om opplevde bivirkninger etter å ha å drukket energidrikk.

Har du noen gang opplevd følgende etter å ha drukket energidrikk?



De som drikker energidrikk melder om flere bivirkninger. Totalt er det 41 prosent som har krysset av for minst én bivirkning.

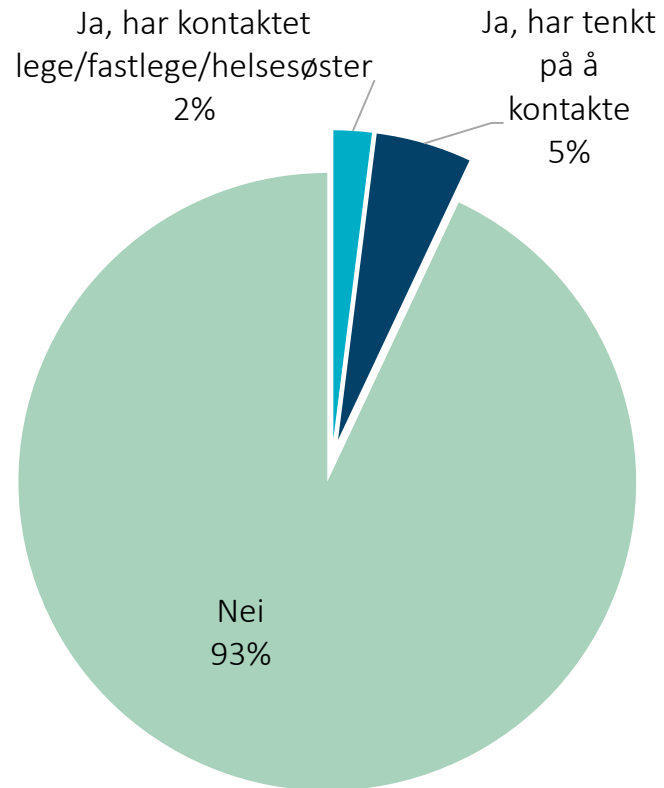
2018: N(ED)=451. Fjernet: 'Ingen av delene' (39%), 'Husker ikke' (14%), 'Ønsker ikke å svare' (2%) og 'Annet' (1%).

2019: N(ED)=419. Fjernet: 'Ingen av delene' (47%), 'Husker ikke' (11%), 'Ønsker ikke å svare' (1%) og 'Annet' (2%).



Bivirkninger har hos noen vært så alvorlig, at det har vært aktuelt å oppsøke helsetjenesten.

Har du kontaktet eller tenkt på å kontakte lege/fastlege/helsesøster på grunn av de plagene du har opplevd ved å drikke energidrikk?

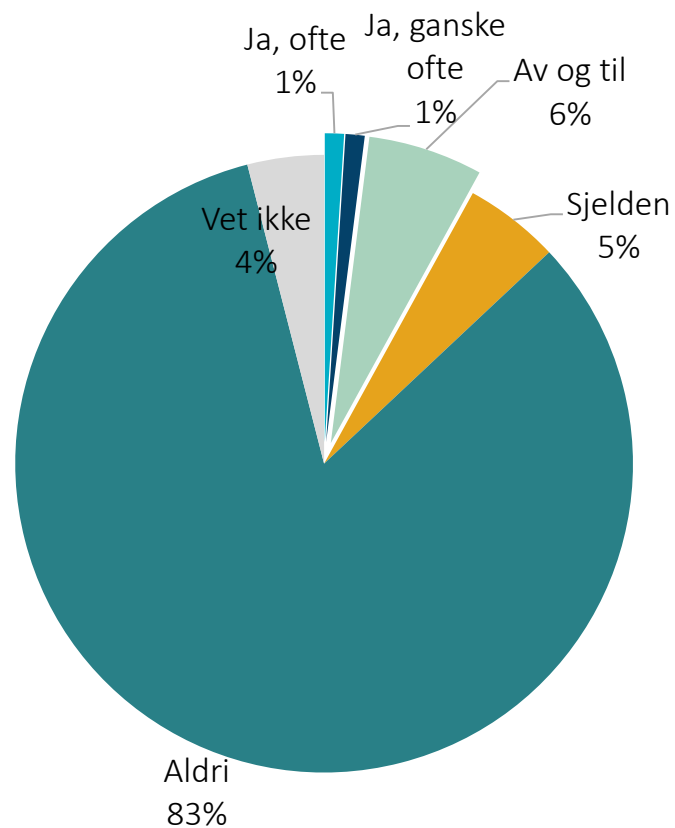


N(har opplevd bivirkninger)=168

Symptomer på avhengighet hos hver femte ukentlige drikker.

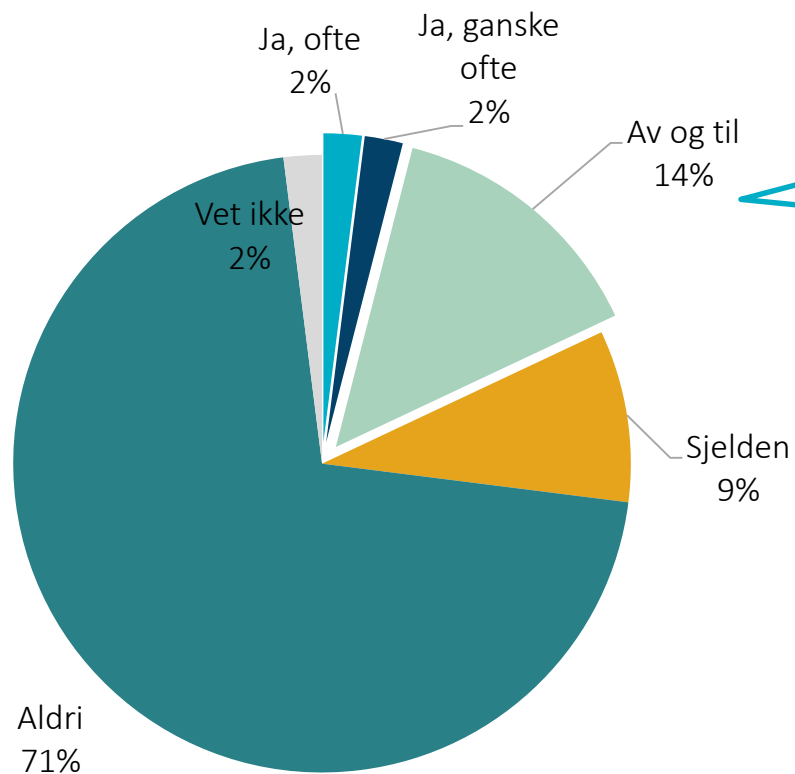
Hender det at du føler ubehag og uro i kroppen hvis du ikke får drukket energidrikk?

Alle drikkere 10-18 år



$N(ED)=419$

Daglig/ukentlig drikkere



$N(ED \text{ minst } 1 \text{ gang i uken})=131$

Blant tenåringer (13-18 år) utgjør disse tallene ca. 13.000 unge med avhengighets-lignende symptomer

Helseproblemer og avhengighet

Mulig økning av volum som drikkes

Konsum tilsvarende 0.5 liters bokser ser ut til å øke (59 prosent drikker vanligvis 0.5 liters bokser, opp fra 54 prosent året før).

2 av 3 har drukket 2 bokser eller mer i løpet av et døgn

10 prosent av guttene har drukket 5 bokser eller mer minst én gang

4 av 10 drikkere sier de har opplevd bivirkninger

41 prosent har opplevd minst én bivirkning. Av disse er det 7 prosent som har kontaktet eller vurdert å kontakte legehjelp.

Nesten hver femte ukentlig-drikker har avhengighetslignende symptomer

18 prosent blant ukentlig-drikkere sier de av og til eller ofte opplever uro og ubehag i kroppen når de ikke får drukket energidrikk

Rundt 13.000 tenåringer har et avhengighetslignende forbruk

Blant alle tenåringer (13-18 år) er det 19 prosent som drikker energidrikk ukentlig. Nesten hver femte (18 prosent) av disse sier det hender de føler uro og ubehag i kroppen ofte eller av og til når de ikke får drukket energidrikk.

Informasjon og kontroll



Halvparten mener at energidrikker ikke er trygt.

En god del usikkerhet rundt produktinnhold.

Er du enig eller ikke enig i disse påstandene?

Påstander		2018	2019
Energidrikker er sunt	Enig	3%	4%
	Ikke enig	84%	85%
	Vet ikke	14%	11%
Det er trygt å drikke energidrikker	Enig	23%	25%
	Ikke enig	50%	46%
	Vet ikke	27%	29%
Jeg vet hva energidrikker inneholder	Enig	40%	39%
	Ikke enig	33%	29%
	Vet ikke	28%	31%

Rundt 60% av alle spurte, sier de er usikre på hva energidrikk inneholder. Blant de som faktisk drikker energidrikk er det 47 prosent som sier de er usikre.

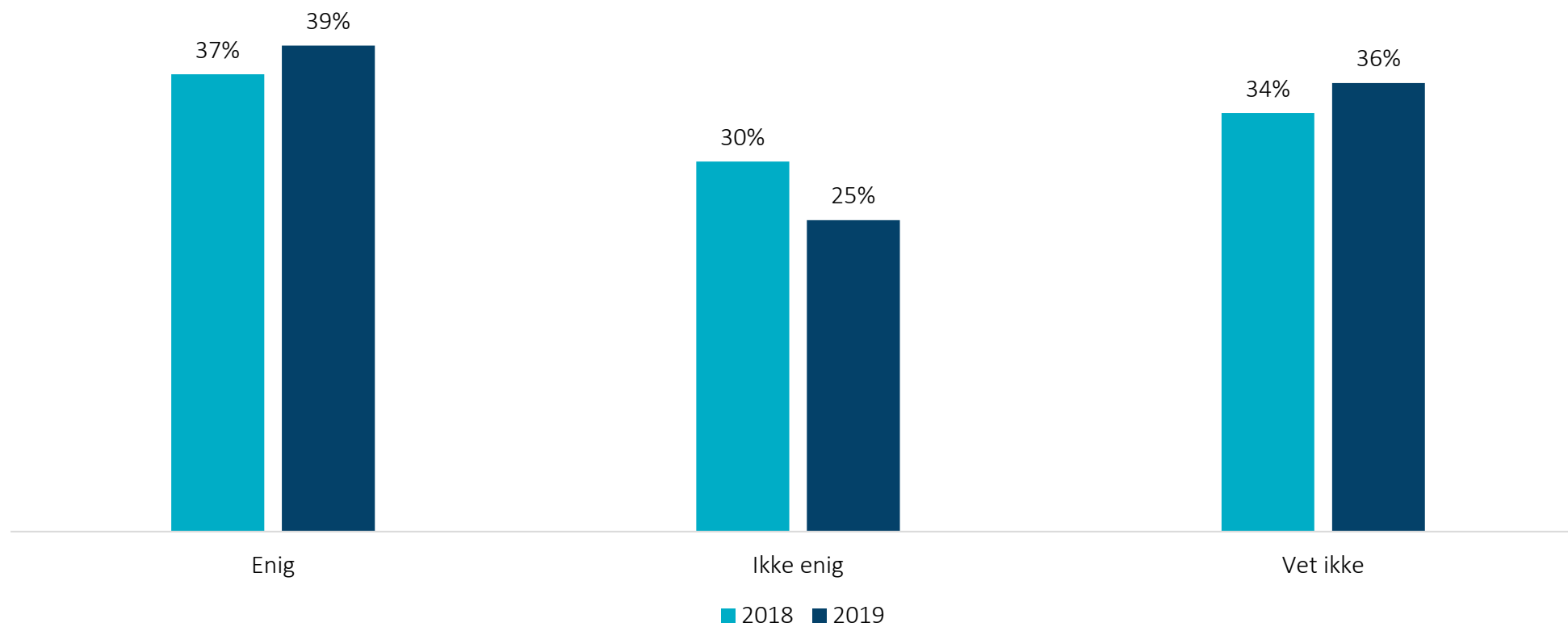
Blant ukentlig-drikkere er det en del som mener energidrikk ikke er trygt (29 prosent), men de drikker det ofte likevel.

2018: N(total)=946

2019: N(total)=1003

Blant brukerne er det fortsatt usikkerhet rundt advarselsmerking på boksene.

Så langt du kjenner til, er det noen advarselsmerking på boksene med energidrikk?



Indikasjon på at færre får lov til å drikke energidrikk av foreldrene.

Er du enig eller ikke enig i disse påstandene?

Påstander		2018	2019
Av mine nærmeste venner, drikker de fleste energidrikker	Enig	40%	44%
	Ikke enig	48%	45%
	Vet ikke	12%	11%
Jeg får ofte tilbud om energidrikker fra andre	Enig	19%	20%
	Ikke enig	75%	75%
	Vet ikke	6%	5%
Hvis en venn av meg kjøpte en energidrikk til meg, ville jeg drukket den	Enig	51%	50%
	Ikke enig	29%	29%
	Vet ikke	20%	21%
Jeg får lov til å drikke energidrikker av foreldrene mine	Enig	43%	39%
	Ikke enig	45%	49%
	Vet ikke	12%	13%

Endring i om de får lov til å drikke energidrikk av foreldrene skjer i de yngste aldersgruppene. Gruppen 10-12 år går fra 80 til 83 prosent og gruppen 13-15 år går fra 45 til 52 prosent. Blant de som er 16-18 år er andelen stabil på 11 prosent.

Blant de som ikke drikker energidrikk er det 69 prosent som ikke får lov av foreldrene, en økning fra 66 prosent i fjor. Det er 21 prosent som ikke får lov, men som likevel drikker.

2018: N(total)=946

2019: N(total)=1003



Det vanligste er å kjøpe energidrikker i dagligvarehandel.

Foreldre og venner er også kilde til energidrikker hos de yngre.

Hvor kjøper/får du energidrikker? Flere svar mulig.

	Total	10–12 år*	13-15 år	16-18 år
Matbutikk/dagligvare	90%	54%	86%	99%
Kiosk/bensinstasjon	29%	13%	23%	37%
Får av foreldrene mine	15%	35%	21%	6%
Får av noen jeg kjenner	11%	30%	16%	5%
Treningssenter	5%	-	2%	7%
Sportsbutikk	3%	3%	2%	3%
Kafé/Restaurant	3%	3%	2%	4%
På Internett	1%	-	-	2%
Annet	3%	6%	4%	3%

N=419

N=36

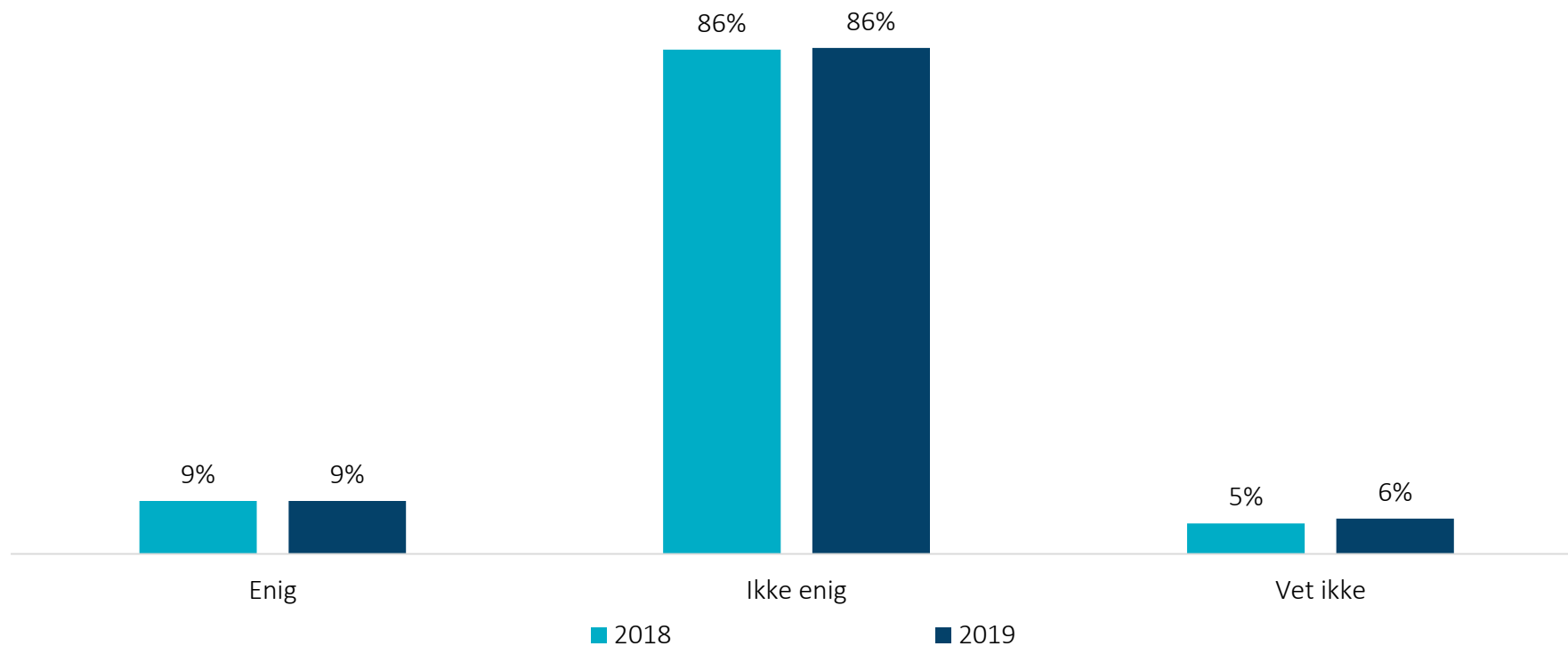
*Liten base må tolkes
med forsiktighet

N=163

N=220

Få blir nektet kjøp av energidrikk i butikk.

Har du blitt nektet å kjøpe energidrikker av de som jobber i butikken siste halvår?



Blant de under 16 år er det 14 prosent som har opplevd å bli stoppet siste halvår.

Informasjon og kontroll

Halvparten mener det ikke er trygt å drikke energidrikker

Halvparten (46 prosent) av alle unge er uenige i at det er trygt å drikke energidrikker og 60 prosent sier de er usikre på hva energidrikker inneholder. Blant brukerne av energidrikk, er det nesten halvparten (47 prosent) som er usikre på hva de inneholder.

Advarselsmerkingen på energidrikker er lite kjent

Flertallet (61 prosent) av de som drikker energidrikk kjenner ikke til advarselsmerkingen.

Få kjøpere blir stoppet i butikken

Bare 1 av 5 drikkere i aldersgruppen 10-12 år har noen gang opplevd at kjøp har blitt stoppet.



Sjekk forbrukerradet.no